Станица Обливская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Обливская средняя общеобразовательная школа № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_ .\_\_ . 2016 г. № \_\_\_\_

Директор МБОУ Обливской СОШ № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.В.Пагонцева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2016 – 2017 учебный год

по физической культуре

Уровень общего образования (класс): основное общее образование,

7 класс

Количество часов: 67(7а, в), 68(7б,г) часов

Учитель: Лагутин Николай Васильевич

Программа разработана на основе:

«Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа

физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха,

А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического совета

МБОУ Обливской СОШ № 1

от \_\_\_. \_\_\_. 2016 года № \_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.А.Солдатова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

подпись ФИО

\_\_\_. \_\_\_. 2016 года

**Раздел 1. Пояснительная записка**

По календарному учебному графику на 2016 - 2017 учебный год для 7 а, б, в, г классов предусмотрено 35 учебные недели, по учебному плану на 2016 - 2017 учебный год на изучение физической культуры отводится 2 ч. в неделю,

следовательно, настоящая рабочая программа должна быть спланирована на 70 часов в год.

В связи с тем, что в 7-а классе 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (24 февраля, 1 мая, 8 мая) программа будет выполнена в полном объеме за 67 ч. в год за счет уменьшения часов по темам:

*- Баскетбол. Способы передвижения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.*

*- Спринтерский бег, финиширование.*

*- Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность.*

В связи с тем, что в 7-б классе 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (23, 24 февраля) программа будет выполнена в полном объеме за 68 ч. в год за счет уменьшения часов по темам:

*- Баскетбол. Способы передвижения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.*

*- Баскетбол. Выбивание мяча. Передача 2-мя руками сверху.*

В связи с тем, что в 7-в классе 3 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (23 февраля, 1 мая, 8 мая) программа будет выполнена в полном объеме за 67 ч. в год за счет уменьшения часов по темам:

*- Баскетбол. Способы передвижения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.*

*- Спринтерский бег, финиширование.*

*- Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность.*

В связи с тем, что в 7-г классе 2 урока выпадают на нерабочие праздничные дни (24 февраля, 9 мая) программа будет выполнена в полном объеме за 68 ч. в год за счет уменьшения часов по темам:

*- Баскетбол. Способы передвижения. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения.*

*- Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность.*

**Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» :**

–содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;

–обучение основам базовых видов двигательных действий;

–дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

–формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;

–углубленное представление об основных видах спорта;

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

–формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

–содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Задачи:**

Результаты педагогического процесса в физическом воспитании зависят от качества учебной и воспитательной работы, проводимой на уроках. Это достигается последовательным решением задач, положенных в основу каждого урока.

Уроки физической культуры имеют образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

Образовательные задачи заключаются в обучении детей выполнению физических упражнений, предусмотренных программой, в совершенствовании изученных упражнений, а также в развитии умений и навыков применять изученные упражнения в изменяющейся обстановке. Последовательное выполнение образовательных задач приводит к систематическому, прочному и полному изучению всего учебного материала программы. Для разрешения одних образовательных задач необходимо относительно длительное время (ряд последовательных уроков), а для решения других – достаточно лишь одного урока.

К образовательным задачам относится также получение детьми знаний о физической культуре и спорте, о сохранении здоровья, режиме дня, правильном дыхании, закаливании, правильном выполнении физических упражнений.

Выполнение образовательных задач обычно сочетается с решением воспитательных и оздоровительных задач. На уроках физической культуры воспитывается внимание, дисциплинированность, воля, аккуратность, бережное отношение к имуществу, а также чувство дружбы, товарищества, целеустремленность, самостоятельность и настойчивость в преодолении трудностей.

Оздоровительные задачи, как и воспитательные, должны решаться на каждом уроке. Правильное построение и проведение уроков физической культуры, занятия в соответствующих костюмах, необходимое санитарно-гигиеническое состояние мест занятий, проведение уроков на открытом воздухе - все это создает благоприятные условия для решения оздоровительных задач.

**Раздел 2. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»**

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Раздел 3. Содержание учебного курса «Физическая культура»**

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую* *часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент *(лыжная подготовка заменяется кроссовой)*. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы.**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы.**

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.**

Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

**Подвижные игры.**

***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкоатлетические упражнения.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| VII |
| 1 | **Базовая часть** | **60** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 10 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 16 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 22 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 12 |
| 2 | **Вариативная часть** | **10** |
| 2.1 | Баскетбол | 10 |
|  | Итого | **70** |

**Раздел 4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения урока** | | | | **Тема урока** | **Форма организации учебных занятий** | | **Основные виды учебной деятельности** | |
| **7 а** | **7 б** | **7 в** | **7 г** |
| **Легкая атлетика (10 ч)** | | | | | | | | | |
| 1 | 02.09 | 01.09 | 01.09 | 02.09 | Спринтерский бег. Высокий старт. Инструктаж по ТБ. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения.  Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 2 | 05.09 | 02.09 | 05.09 | 06.09 | Спринтерский бег. Бег по дистанции. | закрепление знаний | |
| 3 | 09.09 | 08.09 | 08.09 | 09.09 | Спринтерский бег. Финиширование. | закрепление знаний | |
| 4 | 12.09 | 09.09 | 12.09 | 13.09 | Спринтерский бег на результат. | контрольный | |
| 5 | 16.09 | 15.09 | 15.09 | 16.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 6 | 19.09 | 16.09 | 19.09 | 20.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | закрепление знаний | |
| 7 | 23.09 | 22.09 | 22.09 | 23.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | закрепление знаний | |
| 8 | 26.09 | 23.09 | 26.09 | 27.09 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат. | контрольный | |
| 9 | 30.09 | 29.09 | 29.09 | 30.09 | Метание малого мяча на дальность. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.  Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 10 | 03.10 | 30.09 | 03.10 | 04.10 | Метание малого мяча на дальность. | контрольный | |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | | |
| 11 | 07.10 | 06.10 | 06.10 | 07.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 12 | 10.10 | 07.10 | 10.10 | 11.10 | Равномерный бег . Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний | |
| 13 | 14.10 | 13.10 | 13.10 | 14.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний | |
| 14 | 17.10 | 14.10 | 17.10 | 18.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний | |
| 15 | 21.10 | 20.10 | 20.10 | 21.10 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | закрепление знаний | |
| 16 | 24.10 | 21.10 | 24.10 | 25.10 | Бег (1500 м) на результат. | контрольный | |
| **Гимнастика (16 ч)** | | | | | | | | | |
| 17 | 07.11 | 10.11 | 07.11 | 08.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | |
| 18 | 11.11 | 11.11 | 10.11 | 11.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний | |
| 19 | 14.11 | 17.11 | 14.11 | 15.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | закрепление знаний | |
| 20 | 18.11 | 18.11 | 17.11 | 18.11 | Висы и упоры. Строевые упражнения | контрольный | |
| 21 | 21.11 | 24.11 | 21.11 | 22.11 | Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые  упражнения. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | |
| 22 | 25.11 | 25.11 | 24.11 | 25.11 | Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые  упражнения. | закрепление знаний | |
| 23 | 28.11 | 01.12 | 28.11 | 29.11 | Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые  упражнения. | закрепление знаний | |
| 24 | 02.12 | 02.12 | 01.12 | 02.12 | Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги. Строевые  упражнения. | контрольный | |
| 25 | 05.12 | 08.12 | 05.12 | 06.12 | Упражнения на гимнастических брусьях | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений | |
| 26 | 09.12 | 09.12 | 08.12 | 09.12 | Упражнения на гимнастических брусьях | закрепление знаний | |
| 27 | 12.12 | 15.12 | 12.12 | 13.12 | Упражнения на гимнастических брусьях | контрольный | |
| 28 | 16.12 | 16.12 | 15.12 | 16.12 | Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат. | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику данных упражнений.  Составляют гимнастические комбинации из чис­ла разученных упражнений. | |
| 29 | 19.12 | 22.12 | 19.12 | 20.12 | Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат. | закрепление знаний | |
| 30 | 23.12 | 23.12 | 22.12 | 23.12 | Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат. | закрепление знаний | |
| 31 | 26.12 | 29.12 | 26.12 | 27.12 | Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат. | закрепление знаний | |
| 32 | 30.12 | 30.12 | 29.12 | 30.12 | Акробатика. Стойка на голове и руках. Кувырок назад, полушпагат. | контрольный | |
| **Спортивные игры (20 ч)** | | | | | | | | | |
| 33 | 13.01 | 12.01 | 12.01 | 13.01 | Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке. | | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 34 | 16.01 | 13.01 | 16.01 | 17.01 | Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке. | | закрепление знаний | |
| 35 | 20.01 | 19.01 | 19.01 | 20.01 | Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке. | | закрепление знаний | |
| 36 | 23.01 | 20.01 | 23.01 | 24.01 | Волейбол. Передача двумя руками сверху в прыжке. | | контрольный | |
| 37 | 27.01 | 26.01 | 26.01 | 27.01 | Волейбол. Передача сверху за голову в опорном положении. | | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 38 | 30.01 | 27.01 | 30.01 | 31.01 | Волейбол. Передача сверху за голову в опорном положении. | | закрепление знаний | |
| 39 | 03.02 | 02.02 | 02.02 | 03.02 | Волейбол. Передача сверху за голову в опорном положении. | | контрольный | |
| 40 | 06.02 | 03.02 | 06.02 | 07.02 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | | первичное предъявление новых знаний | | Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в волейбол как средство активного отдыха | |
| 41 | 10.02 | 09.02 | 09.02 | 10.02 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | | закрепление знаний | |
| 42 | 13.02 | 10.02 | 13.02 | 14.02 | Волейбол. Прямой нападающий удар. | | контрольный | |
| 43 | 17.02 | 16.02 | 16.02 | 17.02 | Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 44 | 20.02 | 17.02 | 20.02 | 21.02 | Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | | закрепление знаний | |
| 45 | Баскетбол. Способы передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения. | | контрольный | |
| 46 | 27.02 | 02.03 | 27.02 | 28.02 | Баскетбол. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху. | | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности | |
| 47 | 03.03 | 02.03 | 03.03 | Баскетбол. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху. | | закрепление знаний | |
| 48 | 06.03 | 03.03 | 06.03 | 07.03 | Баскетбол. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху. | | закрепление знаний | |
| 49 | 10.03 | 09.03 | 09.03 | 10.03 | Баскетбол. Выбивание мяча. Передача двумя руками сверху. | | контрольный | |
| 50 | 13.03 | 10.03 | 13.03 | 14.03 | Баскетбол. Броски после бега и ловли мяча, одной рукой от плеча с прыжком. | | первичное предъявление новых знаний | | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относят­ся к сопернику и управляют своими эмоциями. Используют игру в баскетбол как средство активного отдыха | |
| 51 | 17.03 | 16.03 | 16.03 | 17.03 | Баскетбол. Броски после бега и ловли мяча, одной рукой от плеча с прыжком. | | закрепление знаний | |
| 52 | 20.03 | 17.03 | 20.03 | 21.03 | Баскетбол. Броски после бега и ловли мяча, одной рукой от плеча с прыжком. | | контрольный | |
| **Кроссовая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | | |
| 53 | 31.03 | 30.03 | 30.03 | 31.03 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 54 | 03.04 | 31.03 | 03.04 | 04.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | | закрепление знаний | |
| 55 | 07.04 | 06.04 | 06.04 | 07.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | | закрепление знаний | |
| 56 | 10.04 | 07.04 | 10.04 | 11.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | | закрепление знаний | |
| 57 | 14.04 | 13.04 | 13.04 | 14.04 | Равномерный бег. Спортивная игра «Лапта». | | закрепление знаний | |
| 58 | 17.04 | 14.04 | 17.04 | 18.04 | Бег *(1500 м)* на результат. Развитие выносливости | | контрольный | |
| **Легкая атлетика (12 ч)** | | | | | | | | | |
| 59 | 21.04 | 20.04 | 20.04 | 21.04 | Спринтерский бег, стартовый  разгон. Инструктаж по ТБ. | | первичное предъявление новых знаний | | Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, со­блюдают правила безопасности | |
| 60 | 24.04 | 21.04 | 24.04 | 25.04 | Спринтерский бег, бег по дистанции. | | закрепление знаний | |
| 61 | 28.04 | 27.04 | 27.04 | 28.04 | Спринтерский бег, финиширование. | | закрепление знаний | |
| 62 | 28.04 | 02.05 | Спринтерский бег, финиширование. | | закрепление знаний | |
| 63 | 05.05 | 04.05 | 04.05 | 05.05 | Бег *(60 м)* на результат. Эстафеты. | | контрольный | |
| 64 | 12.05 | 05.05 | 11.05 | 12.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. | | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения прыжковых уп­ражнений, осва-ивают её самостоятельно, выявля­ют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности | |
| 65 | 11.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. | | закрепление знаний | |
| 66 | 15.05 | 12.05 | 15.05 | 16.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. | | закрепление знаний | |
| 67 | 19.05 | 18.05 | 18.05 | 19.05 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность. | | контрольный | |
| 68 | 22.05 | 19.05 | 22.05 | 23.05 | Эстафетный бег. | | первичное предъявление новых знаний | | Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. | |
| 69 | 26.05 | 25.05 | 25.05 | 26.05 | Эстафетный бег. | | закрепление знаний | |
| 70 | 29.05 | 26.05 | 29.05 | 30.05 | Эстафетный бег. | | закрепление знаний | |